# DODATEK TECHNICZNY

## DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO „SOKÓŁ“

Rok VI. SIERPIEŃ—LISTOPAD Nr. 8—10.

# Wskazówki dla przodowników.

(Dokończenie).

### 3. Skoki ze zwieszenia.

1. Zeskok w przednim zamachu.
2. Zeskok w tylnym zamachu.
3. W huśtaniu, zeskok w przednim zamachu.
4. W huśtaniu, zeskok w tylnym zamachu.
5. Zeskok podmykiem ponad przyrząd.
6. Zeskok podmykiem ponad poprzeczkę lub przeszkodę.
7. Zeskok podmykiem z obrotami
8. W huśtaniu wyskok na przyrząd do zwieszenia na podudach.
9. W huśtaniu wyskok na przyrząd do siadu.
10. W huśtaniu wyskok na przyrząd do postawy.
11. Zeskok ze zwieszenia tyłem na drabinie.
12. Jak 11, tylko z dodaniem przewrotu.

### 4. Skoki z podporu.

1. Zeskok w tył (z podporu przodem).
2. Zeskok w przód (z podporu tyłem).
3. Zeskok w tył z obrotami.
4. Zeskok w pród. z obrotami.
5. Zeskok podmykiem.
6. Zeskok podmykiem ponad przyrząd.
7. Zeskok podmykiem ponad poprzeczkę.
8. Zeskok podmykiem z obrotami.

### 5. Skoki mieszane.

#### 1. *Zawrotne.*

1. Zamach zawrotny.
2. Wsiad zawrotny.
3. Wyskok zawrotny do przysiadu podpartego.
4. Wyskok zawrotny do postawy.
5. Przeskok zawrotny.

6. Przeskok zawrotny powyż.
7. Zeskok zawrotny z podporu na podwójnej łacie.
8. Zeskok zawrotny ze stania na rękach.

### 2. *Odwrotne.*

1. Zamach.
2. Wsiad odwrotny.
3. Przeskok odwrotny.
4. Przeskok odwrotny z obrotami.
5. Przeskok odwrotny na podwójnej łacie.

### 3. *Odboczne.*

1. Zamach.
2. Wyskok odboczny.
3. Przeskok odboczny.
4. Przeskok odboczny na podwójnej łacie.

### *Kuczne.*

1. Wyskok kuczny do przysiadu podpartego.
2. Wyskok kuczny do podporu i przysiadu klęcznego.
3. Wyskok kuczny do postawy.
4. Wyskok kuczny i zeskok w głąb.
5. Wyskok kuczny i zeskok w głąb z wymachem ramion w bok lub w górę.
6. Przeskok kuczny.
7. Przeskok kuczny z obrotami
8. Przeskok chyłkiem.
9. Przeskok klęczny.
10. Zeskok kuczny z podporu przodem.
11. Zeskok klęczny z podporu przodem.
12. Zeskok kuczny ze stania na rękach.

### 3. *Rozkroczne.*

1. Wyskok rozkroczny.
2. Wyskok rozkroczny do postawy.
3. Wyskok rozkroczny i zeskok w głąb.
4. Przeskok rozkroczny.
5. Przeskok rozkroczny przez współćwiczącego.
6. Przeskok rozkroczny z podwójnem oparciem.
7. Przeskok rozkroczny z podporu przodem.
8. Przeskok rozkroczny lotny z pomocą.
9. Przeskok lotny z pomocą.
10. Zeskok rozkroczny ze stania na rękach.

### 6. *Przewrotne i przerzutne.*

1. Przewrót w przód.
2. Przewrót w tył.

3. Przewrót w przód z podporu przodem.
4. Przewrót ze stania na rękach.
5. Przerzut w przód.
6. Przerzut w tył.
7. Przerzut w przednim zamachu.
8. W huśtaniu przerzut w przednim zamachu.
9. W huśtaniu przerzut rozkroczny w przednim zamachu.
10. Przerzut ze stania na rękach.

---

# I. Związkowe zawody gimnastyczne

## młodzieży męskiej.

W dniu 28 września b. r. odbyły się w Krakowie pierwsze związkowe zawody gimnastyczne dla młodzieży męskiej.

Program zawodów obejmował: sokolą lekcję gimnastyczną z dodaniem biegu na 100 *m*, pchnięcia kulą 5 *kg* i skoku w dal z rozbiegu.

Proponując powyższy program zawodów związkowych dla młodzieży starszej, t. j. od 16—18 lat, miałem na względzie nietylko zreformowanie dotychczasowych zawodów, lecz zarazem wobec dowodów, jak trudno jest skłonić kierowników do prowadzenia ćwiczeń według toku lekcyjnego, chciałem w ten sposób przyzwyczaić ich do racjonalnego prowadzenia ćwiczeń, aby organizmom ćwiczących zapewnić dobre warunki pracy i rozwoju.

Dotychczasowe zawody dla młodzieży, organizowane w Okręgach lub Dzielnicach, wzorowane były przeważnie na zawodach klubowych dla t. zw. „młodzików“, z których wyławia się przyszłe gwiazdy i specjalizuje w jednostronnych konkurencjach w celu pobijania rekordów lub bronienia barw klubowych.

W celu osiągnięcia jak największego wyniku w „sprincie“ stosuje się li tylko gimnastykę t. zw. sportową, która zastosowana jest tylko jako zaprawa dla opanowania stylu w skoku, biegu i rzutach. Wprawdzie początkowo przy stosowaniu takiej gimnastyki, osiąga się pewne rezultaty i jednostki obdarzone wrodzonym talentem, wybijają się na czoło swych rówieśników, lecz jest to wynik tylko chwilowy i nie zapewniający systematycznego i stałego postępu.

Aby uniknąć zakorzenienia się złych metod w zawodach związkowych dla młodzieży, a natomiast celem podniesienia zamiłowania do gimnastyki wychowawczej, naczelnictwo Związku przychylnie odniosło się do mego projektu, organizowania Związkowych zawodów gimnastycznych dla młodzieży w formie lekcji gimnastycznej i zatwierdziło program.

*

Warunki pierwszych zawodów gimnastycznych były dość trudne, lecz dostępne, czego dowodem, że zwycięski zastęp z Dzielnicy Mazowieckiej zdobył 1209 punktów na 1450 możliwych.

Szkoda tylko, że do zawodów przysłały swoje zastępy tylko dwie Dzielnice, a już nie do darowania jest, że miejscowa Dzielnica, w której odbyły się zawody, nie wystawiła swego zastępu.

Do zawodów stanęły: zastęp z Dzielnicy Mazowieckiej Okręgu Warszawskiego i dwa zastępy z Dzielnicy Wielkopolskiej: z Poznania i Leszna.

O godz. 8-mej odbyło się posiedzenie sędziów, na którem nastąpiło wyjaśnienie szczegółów, losowanie i przydział funkcji, a o godz. 9.15 rozpoczęto zawody.

Na pierwszy ogień wyszedł zastęp poznański, prowadzony przez druha Radojewskiego, który również brał udział w ćwiczeniach.

Ćwiczenia wstępne opanowane mieli na ogół dobrze, choć wykonywane nerwowo i niezupełnie zdecydowane w postawach. Dało się również zauważyć pewną przesadę czy też przesadną gorliwość w wykonywaniu ćwiczeń, na skutek czego ruchy były trochę nienaturalne, ramiona zbyt sztywne, postawa naprężona i t. p. Z powodu powyższych usterek zastęp poznański otrzymał 135 na 160 możliwych do zdobycia punktów.

Po odejściu poznaniaków do zawodów na przyrządach, przystąpił do ćwiczeń wolnych zespół leszczyński, który nie wiele się różnił w wykonywaniu ćwiczeń od zastępu poznańskiego. Zastęp leszczyński otrzymał za ćwiczenia wstępne 131 punktów.

Jako trzeci wystąpił zespół warszawski, prowadzony przez Zbyszka Noskiewicza. Ćwiczyli nieco lepiej od poprzedników, lecz również nie byli wolni od błędów, zwłaszcza przy ćwiczeniach wykonywanych wolno. Za ćwiczenia wstępne otrzymali 147 punktów.

W ćwiczeniach na przyrządach wyróżniali się cechą i opanowaniem następujący zawodnicy: z zastępu poznańskiego: Radojewski, Kaczała i Ratajczak; z zastępu leszczyńskiego: Tamczyk, Stężycki, a z zastępu warszawskiego: Zieliński, Jarocki, Szmidt, Szcześniak i Braniarek.

Skok w dal z rozbiegu opanowany był przez zawodników naogół dobrze, natomiast w rzucie kulą zastęp warszawski był znacznie lepiej przygotowany, niż zastępy wielkopolskie, skutkiem czego w zastępie warszawskim prawie wszyscy zawodnicy osiągnęli przepisane minima, podczas gdy w zastępach wielkopolskich tylko niektórzy zawodnicy zdobyli pożądaną ilość punktów.

Skoki mieszane były naogół słabe. W prawdzie wielką przeszkodą w prawidłowem wykonaniu skoku stanowiła chwiejność skrzyni, ustawionej na deskach, oraz to, że miejsce odbicia było o 30 *cm* niżej od miejsca doskoku, mimo to wszakże brak cechy i decyzji oraz opanowania, świadczyły, iż skoki te były niedostatecznie przygotowane.

Bieg na 100 *m*, a po nim ćwiczenia końcowe zamykały zawody.

Po ćwiczeniach końcowych obowiązywało zejście ze śpiewem, lecz pamiętał o tem tylko zastęp warszawski, który po skończonych ćwiczeniach odszedł ze śpiewem: „Piękna nasza Polska cała“.

W ogólnej ocenie wyniki były następujące:

1. Zastęp warszawski zdobył 1209 punktów na 1450 możliwych, t. j. 83%.
2. Zastęp poznański zdobył 1106,5 punktów, t. j. 74%.
3. Zastęp leszczyński zdobył 977 punktów, t. j. 67%.

W ocenie jednostek wyniki były następujące:

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Jarocki Zbigniew — Warszawa II. | 171 pkt. |
| 2. | Radojewski Bernard — Poznań | 166 „ |
| 3. | Broniarek Jan — Warszawa II. | 164 „ |
| 4. | Zieliński Józef — Warszawa I. | 160,5 „ |
| 5. | Szcześniak Fr. — Warszawa IV. | 159,5 „ |
| 6. | Kaczała Kazimierz — Poznań | 156,5 „ |
| | Tomczyk Zygmunt — Leszno | 156,5 „ |
| 7. | Ratajczak Feliks — Poznań | 151 „ |
| 8. | Szmidt Tadeusz — Warszawa II. | 147 „ |
| 9. | Chmielewski Adam — Poznań | 145 „ |
| 10. | Stężycki Jan — Leszno | 140 „ |

W biegu na 100 *m* (w stroju gimnastycznym bez kolców):

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Bączysty Jan — Warszawa I. | 12,6 sek. |
| 2. | Jarocki Zbigniew — Warszawa II. | 13,1 „ |
| | Ciszewski Jerzy — Warszawa IV. | 13,1 „ |
| | Zieliński Józef — Warszawa I. | 13,1 „ |
| | Ratajczak Feliks — Poznań | 13,1 „ |
| 3. | Radojewski Roman — Poznań | 13,2 „ |
| | Kaczała Kazimierz — Poznań | 13,2 „ |
| | Szcześniak Fr. — Warszawa II. | 13,2 „ |
| | Broniarek Jan — Warszawa II. | 13,2 „ |

W rzucie kulą 5 *kg* oburącz:

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Jarocki Zbigniew — Warszawa II. | 19,36 *m* |
| 2. | Radojewski Bernard — Poznań | 19,32 „ |
| 3. | Broniarek Jan — Warszawa II. | 18,46 „ |

W skoku w dal z rozbiegu:

| | | |
|---|---|---|
| 1. | Radojewski Bernard — Poznań | 502 *m* |
| 2. | Szcześniak Fr. — Warszawa IV. | 472 „ |
| 3. | Chmielewski Adam — Poznań | 464 „ |
| | Anders Marjan — Poznań | 464 „ |

Obowiązki sędziów pełnili:

Z Dzielnicy Wielkop. druhowie: nacz. Suligowski, Weselik Stefan i Tomczyk, z Dzielnicy Krakowskiej: nacz. Nowak, Ho-

loubek, Bielecki, Frączkiewicz, Zaidzikowski, Daniel, Lewicki i inni.

Ogólny wynik zawodów można uważać za dobry, natomiast nie do darowania jest rzeczą, obojętność i niezaradność tych Dzielnic, które zastępów do zawodów nie przysłały. Tem więcej przeto na wyróżnienie zasługuje fakt, że zastępy warszawski, poznański i leszczyński wysłane zostały staraniem i na koszt odnośnych Dzielnic i Oręgów. Jest to objawem, że poczucie odpowiedzialności i samowystarczalności Okręgów poczyna się zwiększać, co jest nieodzownym warunkiem owocnej i pomyślnej pracy. Oby jak najwięcej Okręgów poszło w ślady powyżej wymienionych.

*Fazanowicz.*

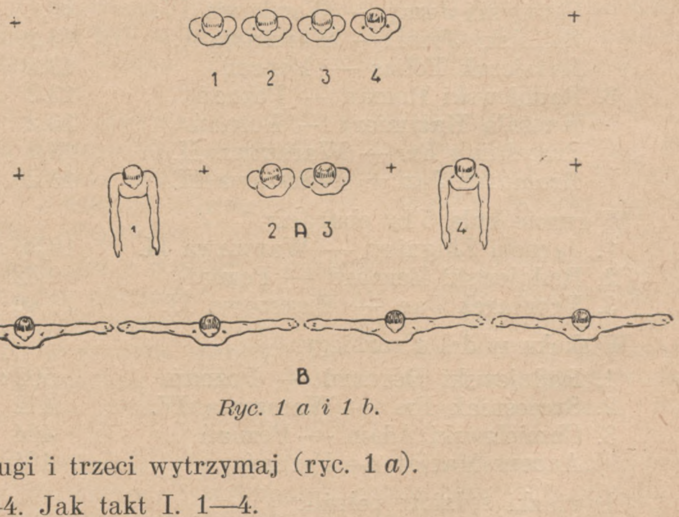
---

# Ćwiczenia wolne dla młodzieży męskiej.

Ustawienie: *Kolumna czwórkowa,*

## CZĘŚĆ I.

I. 1. Pierwszy ćwiczący rozkrok w prawo, wznieś lewą nogę w bok, czwarty — rozkrok w lewo, wznieś prawą nogę w bok, ramiona w bok; 2. pierwszy przystaw lewą, czwarty przystw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód; 3. postawa na stopach, ramiona w dół i w bok; 4. ramiona w dół i w przód.




*Ryc. 1 a i 1 b.*

Drugi i trzeci wytrzymaj (ryc. 1 *a*).

II. 1—4. Jak takt I. 1—4.

III. 1. Pierwszy i drugi ćwiczący rozkrok w prawo na znak wznieś lewą nogę w bok, trzeci i czwarty — rozkrok w lewo

na znak, wznieś prawą nogę w bok, ramiona w dół i w bok; 2. Pierwszy i drugi ćwiczący przystaw lewą, trzeci i czwarty przystaw prawą nogę, postawa na palcach, ramiona w dół i w przód; 3. postawa na stopach, ramiona w dół i w bok; 4. wytrzymaj (ryc. 1 *b*).

UWAGA: Ćwiczący przesuwają się w bok na znaki poprawiają krycie, równanie i wytrzymują ramiona w bok.

IV. 1. Ramiona w dół z uderzeniem o uda i w bok; 2. ramiona w dół z uderzeniem o uda i w bok (ryc. 2); 3. ramiona w dół i w przód (ryc. 3); 4. ramiona w dół i w bok.

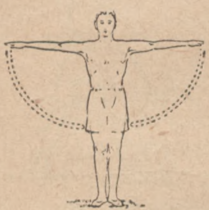
V. 1—4. Jak takt IV. 1—4.

VI. 1—3. Jak takt IV. 1—3; ramiona w dół i skurcz (ryc. 4).

VII. 1. Rzuć ramiona w górę (ryc. 4 *a*); 2. ramiona skurcz; 3. rzuć ramiona w bok (ryc. 4 *b*); 4. ramiona skurcz.

VIII. 1—4. Jak VII. 1—4.

IX. 1—2. Jak VII. 1—2; 3. rzuć ramiona w przód; 4. zwrot dłoni w dół.



*Ryc. 2.*



*Ryc. 3.*



*Ryc. 4.*



*Ryc. 5.*

X. 1—3. Powoli ramiona w bok; 4. zwrot dłoni w górę.

XI. 1—3. Powoli ramiona w górę; 4. na palcach stań.

XII. 1 Przysiad podparty (ryc. 5); 2—4. rytmiczn e unoszenie tułowia.

UWAGA: Rytmiczne unoszenie tułowia odbywa się w sposób powtarzalny z zupełnem rozliźnieniem mięśni nóg tak, że następuje odbijanie się o mięśnie łydek jak na sprężynie.

XIII. 1. Wysuń prawą nogę w bok (ryc. 6); 2. wytrzymaj, 3. podskokiem wysuń lewą nogę w bok; 4. wytrzymaj.

XIV. 1. Podskokiem wysuń prawą nogę w bok; 2. wytrzymaj; 3. podskokiem wysuń lewą nogę w bok; 4. wytrzymaj.

XV. 1. Przystaw lewą nogę; 2—4. rytmiczne unoszenie tułowia.

XVI. 1. Powstań; 2.ramiona w bok; 3—4. wytrzymaj.

XVII—XVII. Jak IV—XV.

XXIX. 1. Powstań, ramiona w bok; 2. rozkrok w prawo, ramiona w dół; 3—4 powoli ściągnięciem ramion ręce na biodra.

XXX. Skłon w prawo w bok (ryc. 7 *a*); 2. skłon w lewo w bok; 3. skłon w prawo w bok; 4. skon w lewo w bok.

XXXI. 1. Skłon w prawo w bok; 2. skłon w przód na lewo, ramiona w przód, ręce oparte o ziemię (ryc. 7 *b*); 3—4. rytmiczne pogłębianie skłonu.

XXXII. 1. Tułów prostuj, ręce na biodra; 2—4. powoli opadem skłon w przód (ryc. 8).

XXXIII. Powoli tułów prostuj.

XXXIV. 1. Przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w bok; 2. ramiona w dół i w przód; 3. ramiona w dół i w bok; 4. przysiad podparty.

XXXV. 1—4. Rytmiczne unoszenie tułowia.

XXXVI. 1. Powstań, ramiona w bok; 2. rozkrok w lewo, ramiona w dół; 3—4. powoli ręce na biodra.

XXXVII. 1. Skręt tułowia w lewo (ryc. 9 *a*); 2. skręt tułowia w prawo; 3. skręt tułowia w lewo; 4. skręt tułowia w prawo.








*Ryc. 6.* *Ryc. 7.* *Ryc. 8.* *Ryc. 9.*

XXXVIII. 1. Skręt tułowia w lewo; 2. skręt nawprost i skłon w przód na prawo, ramiona w przód, ręce oparte o ziemię (ryc. 9 *b*); 3—4. rytmiczne pogłębianie skłanu.

XXXIX. 1. Tułów prostuj, ręce na biodra; 2—4. powoli opadem skłon w przód (ryc. 8).

XL. 1. Przystaw lewą nogę, ramiona w dół i w bok; 2. ramiona w dół i w przód; 3. ramiona w dół i w bok; 4. ramiona w dół i w przód.

XLI. 1. Ramiona w dół i wyskok w górę (ryc. 10); 2. odbiciem wyskok w górę; 3. odbiciem wyskok w górę; 4. odbiciem podskok do rozkroku, ramiona bokiem w górę i uderzenie w dłoń nad głową (ryc. 11).

XLII. 1. Podskokiem złączenie nóg; 2. odbiciem wyskok w górę; 3. odbiciem wyskok w górę; 4. podskok do rozkroku, ramiona bokiem w górę i uderzenie w dłoń nad głową.

XLIII. 1—4. Jak takt XLII.

XLIV. 1. Podskokiem przysiad podparty; 2—4. tytmiczne unoszenie tułowia.

XLV. 1—4. Jak takt XXIX.. 1—4.

XLVI—LX. Jak takty XXX—XLIV.

LXI. 1. Powstań; 2. ramiona w bok; 3. ramiona w dół i w przód; 4. zwrot dłoni w dół.

LXII. 1—3. Powoli ramiona w bok; 4. zwrot dłoni w górę.

LXIII. 1—4. Powoli ramiona w górę.

LXIV. 1. Ramiona łukiem okrężnym do środka w górę; 2. jak 1; 3. ramiona łukiem okrężnym w bok; 4. ramiona w dół i spocznij.



*Ryc. 10.*



*Ryc. 11.*



*Ryc. 12.*



*Ryc. 13.*

## CZĘŚĆ II.

I. 1. Krok lewą, prawa w zakroku na palcach, ramiona w bok; 2.wykrok prawą, lewa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w przód; 3. wykrok lewą na znak, prawa w zakroku na palcach, ramiona w dół i w bok; 4. przystaw prawą nogę, ramiona w dół i przód ugnij przed sobą, ręce złożone w trąbkę przed ustami.

II. 1—2. Okrzyk — „Czołem“! 3. ramiona w dół i w bok; 4. wytrzymaj (okrzyku nie rozdzielaj na „czo - łem!“).

III. 1. Przysiad, ramiona w dół (ryc. 20); 2. ramiona w bok; 3. oprzej ręce na ziemi przed sobą, przysiad podparty; 4. wytrzymaj.

IV. 1. Ramiona w bok; 2—4. rytmiczne odrzucanie ramion w tył (ryc. 12).

V. 1. Pad w przód do podporu leżąc przodem o ramionach ugiętych (ryc. 13); 2—4. wytrzymaj.

VI. 1. Skurcz lewą nogę do podporu leżąc przodem o ramionach prostych, jednonóż; 2. wytrzymaj; 3. podskokiem nogi zmień; 4. wytrzymaj.

VII. 1. Podskokiem nogi zmień; 2. wytrzymaj; 3. przystaw prawą nogę, przysiad podparty; 4. wytrzymaj.

VIII. 1. Powstań i wykrok prawą na znak; 2. półobrotu w lewo na palcach prawej nogi i przystaw lewą nogę; 3—4. wytrzymaj.

IX—XVI. Jak takt I—VIII.

XVII. 1. Rozkrok w prawo, ramiona w bok; 2. skręt tułowia w lewo, ramiona w przód nieco w górę, prawe ramię łu-

kiem dolnym, ręce zwinięte w pięści, promień (ryc. 14); 3—4. wytrzymaj.

XVIII. 1—3. Powoli ugnij prawą nogę i pochyl tułów w bok, prawe ramię powoli kurcz (naciąganie łuku) (ryc. 15); 4. wytrzymaj.

XIX. 1. Wyprostuj prawą nogę i wyrzuć prawe ramię w przód (ryc. 14); 2. skręt tułowia na wprost, ramiona w bok, prawe łukiem dolnym; 3. przystaw prawą nogę, ramiona w dół i w przód; 4. ramiona w dół.

XX—XXII. Jak takt XVII—XIX., tylko w przeciwną stronę.

XXIII—XXVIII. Jak takt XVII—XXII.

XXIX. 1—3. Powoli wzdłuż tułowia, ramiona w górę; 4. postawa na palcach (ryc. 16 *a*).



*Ryc. 14.*



*Ryc. 15.*



*Ryc. 16.*



*Ryc. 17.*



*Ryc. 18.*



*Ryc. 19.*



*Ryc. 20.*



*Ryc. 21.*

XXX. 1—3. Powoli przysiad, ramiona wytrzymaj (ryc. 16 *b*); 4. wytrzymaj.

XXXI. 1. Klęknij, równonóż, ramiona wytrzymaj (ryc. 17); 2. siad klęczny; 3. pad w przód do skłonu w przód, ramiona w górę, ręce oparte o ziemię (ryc. 18); 4. wytrzymaj.

XXXII. 1—4. Rytmiczne pogłębianie skłonu.

XXXIII. 1. Rzutem nóg przysiad podparty; 2. wytrzymaj; 3. powstań, ramiona w bok; 4. ramona wdół i wymach w górę z równoczesnym wyskokiem w górę (ryc. 19).

XXXIV. 1. Spad do postawy, ramiona w bok; 2. ramiona w dół i w przód; 3. ramiona w dół i w bok; 4. ramiona w dół i wymach w górę z równoczesnym wyskokiem w górę.

XXXV. 1—4. Jak takt XXXIV.
XXXVI. 1. Spad do postawy, ramiona w bok; 2. ramiona w dół; 3—4. ramiona ciągiem wzdłuż tułowia w górę na wysokość głowy.
XXXVII. 1—3. Ramiona ciągiem w górę; 4. postawa na palcach.
XXXVIII—XLIV. Jak takt XXX—XXXVI.
XLV. 1—3. Ramiona ciągiem w górę; 4. postawa na palcach.
XLVI. 1. Szybko przysiad podparty z uderzeniem rękami o ziemię; 2. powstań, ramiona w tył; 3. ramiona w górę; 4. na palcach stań.
XLVII. 1—4. Jak takt XLVI. 1—4.
XLVIII. 1—3. Powoli ramiona w bok; 4. zwrot dłoni w dół, ramiona w dół, postawa spoczynkowa.

## CZĘŚĆ III.

I. 1. Ramiona w bok; 2. ramiona w dół z uderzeniem o uda i ramiona w bok; 3. jak 2; 4. ramiona w dół i w przód.
II. 1—4. Jak takt I. 1—4.
III. 1—4. Jak takt I. 1—4.
IV. 1. Ramiona w dół i skurcz; 2. ramiona rzuć w górę; 3. ramiona skurcz; 4. ramiona rzuć w bok.
V. 1—4. Jak takt IV. 1—4.
VI. 1—3. Jakt takt IV. 1—3; 4. rzuć ramiona w przód.
VII. 1. Zwrot dłoni w dół; 2—4. powoli ramiona w bok.
VIII. 1. Zwrot dłoni w górę; 2—4. powoli ramona w górę, postawa na palcach.
IX. 1—4. Powoli przysiad, ramiona wytrzymaj.
X. 1—3. Powoli ramiona w bok; 4. zwrot dłoni w dół.
XI. 1—3. Powoli powstań, ramiona w dół; 4. ramiona w bok.
XII. 1. Pierwszy i drugi ćwiczący rozkrok w lewo, trzeci czwarty — rozkrok w prawo, ramona w dół i w przód; 2. pierwszy i drugi ćwiczący przystaw prawą nogę, pierwszy — ramiona w dół i w bok, drugi — ramiona w dół, trzeci i czwarty — przystaw lewą nogę, trzeci ramiona w dół, czwarty — ramiona w dół i w bok; 3. pierwszy i czwarty ćwiczący ramiona w dół i w przód; 4. ramiona w dół i w bok.
XIII. 1—4. Pierwszy i czwarty ćwiczący jak w takcie XII. 1—4.
XIV. 1. Pierwszy ćwiczący, rozkrok w lewo na znak, ramiona w dół i w przód, czwarty — rozkrok w prawo na znak, ramiona w dół i w przód; 2. pierwszy i czwarty — ramiona w dół; 3—4. wytrzymaj.
XV. 1. Wszyscy, prawe ramię w przód w górę, grzbiet, trzy palce zwinięte; 2. przenieś prawe ramię w przód nazewnątrz; 3—4. wytrzymaj.
XVI. 1—4. Powoli prawe ramię w dół.

# Związkowy kurs narciarski.

*A*. Dla początkujących od 27 grudnia do 2 stycznia włącznie.
*B*. Dla wprawnych od 27 grudnia do 2 stycznia włącznie.
*C*. Dla wprawnych od 2 stycznia do 7 stycznia włącznie.

Opłata za kurs 5 zł. przy zgłoszeniu.

Termin zgłoszeń do 18 grudnia do Oddziału narciarskiego „Sokół“ w Zakopanem.

Kwatery wspólne po cenie 1 zł. dziennie (bez pościeli). Reflektujący na kwatery muszą przesłać zadatek w kwocie 5 zł.

Utrzymanie dzienne wynosić będzie 3 zł.

Koszt nart kompletnych około 60 zł.

Wypożyczający narty muszą mieć odpowiednie buty narciarskie lub dobre obuwie turystyczne.

W zgłoszeniu podać należy, czy reflektuje się na wypożyczenie nart. Wypożyczenie nart wynosić będzie po 1 zł. dziennie, z tem, że przy zgłoszeniu należy posłać zadatek 5 zł.

Kierownictwo kursu objął Narciarski Oddział Sokoła w Zakopanem. Instruktorzy: A. Krzeptowski, Wilczyński, Kwapień, Sieczka, Szostak i Br. Staszel Polankówna.

Na zakończenie kursów *A*. i *B*. odbędą się 2 stycznia zawody kursistów.

Nakładem Związku Tow. Gimn. „Sokół“ w Polsce. Redaguje Jan Fazanowicz.
Z Pierwszej Związkowej Drukarni we Lwowie, ul. Lindego 4.